

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA
OSHO

BAB 37. Teknik-Teknik Menyaksikan Film Kehidupan Yang Bagai Aliran Sungai
Chapter 37. Techniques to witness the flux-like film of life

26 February 1973 pm in Woodlands, Bombay

DALAM SUASANA HATI KEINGINAN YANG EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU (TAK TERGOYAHKAN, TAK BEREAKSI).

YANG DISEBUT SEMESTA INI TAMPAK SEPERTI SULAP, SEBUAH FILM. UNTUK MENJADI BAHAGIA, LIHATLAH IA SEPERTI ITU.

OH YANG TERKASIH, BERI PERHATIAN TIDAK PADA KENIKMATAN ATAU PADA RASA SAKIT, TAPI DI ANTARA KEDUANYA.

OBJEK DAN KEINGINAN ADA DI DALAM DIRIKU SEBAGAIMANA JUGA DI DALAM DIRI ORANG LAIN. MENERIMANYA, IZINKAN MEREKA (OBJEK & KEINGINAN ITU) DITRANSFORMASIKAN.

IN MOODS OF EXTREME DESIRE, BE UNDISTURBED.

THIS SO-CALLED UNIVERSE APPEARS AS A JUGGLING, A PICTURE SHOW. TO BE HAPPY, LOOK UPON IT SO.

OH BELOVED, PUT ATTENTION NEITHER ON PLEASURE NOR ON PAIN, BUT BETWEEN THESE.

OBJECTS AND DESIRES EXIST IN ME AS IN OTHERS. SO ACCEPTING, LET THEM BE TRANSFORMED.

Pikiran yang asli itu seperti cermin: ia murni, dan ia tetap murni, tapi debu dapat terkumpul di atasnya. Kemurniannya tidak hilang, debu tidak dapat menghancurkan kemurniannya - tetapi kemurniannya dapat terselimuti. Ini adalah kondisi dari pikiran biasa – tertutup oleh debu. Tersembunyi di balik debu, pikiran yang asli tetap murni. Ia tidak bisa menjadi tidak murni; itu tidak mungkin. Dan jika itu mungkin untuknya untuk menjadi tidak murni, maka

tidak akan ada cara untuk mendapatkan kembali kemurniannya lagi. Dalam dirinya sendiri ia tetap murni, hanya tertutup oleh debu.

Pikiran kita adalah pikiran yang asli ditambah debu, pikiran Buddha ditambah debu, pikiran ilahi ditambah debu. Begitu engkau tahu bagaimana menghilangkan debunya, bagaimana memperolehnya kembali dari debu, engkau sudah mengetahui semua yang bernilai untuk diketahui dan engkau telah mencapai semua yang bernilai untuk dicapai. Semua teknik ini berkaitan dengan bagaimana cara membebaskan pikiranmu dari debu sehari-hari yang pasti terkumpul di atasnya. Debu itu alami. Persis seperti seorang musafir yang melewati begitu banyak jalan, debu terkumpul - dan selama banyak kehidupan, engkau telah menjadi seorang musafir. Engkau telah melakukan perjalanan jauh, dan banyak debu telah terkumpul.

Beberapa hal harus dipahami sebelum kita memasuki teknik-tekniknya. Satu, Timur pada dasarnya berbeda dengan Barat dalam sikapnya terhadap transformasi batin. Agama Kristen berpikir bahwa sesuatu telah terjadi pada keber-ada-an manusia itu sendiri - itulah dosa. Timur berpikir bahwa tidak ada yang terjadi kepada keber-ada-an itu sendiri; tidak ada yang bisa terjadi. Keber-ada-an itu tetap dalam kemurniannya yang mutlak; tidak pernah ada dosa. Jadi manusia tidak dikutuk di Timur, ia bukanlah sesuatu yang direndahkan. Sebaliknya, ia tetap ilahi sebagaimana ia adanya, sebagaimana ia selalu demikian, dan itu wajar bahwa debu akan terkumpul. Debu pasti terkumpul.

Jadi tidak ada dosa, hanya identifikasi yang salah.

Kita menjadi teridentifikasi dengan pikiran, dengan debu. Pengalaman kita, pengetahuan kita, ingatan kita, semua adalah debu. Apa pun yang engkau tahu, apa pun yang telah engkau alami, apa pun yang telah menjadi masa lalumu, semuanya adalah debu. Mendapatkan kembali pikiran yang asli berarti mendapatkan kembali kemurniannya - tanpa pengalaman, tanpa pengetahuan, tanpa kenangan, tanpa masa lalu.

Seluruh masa lalu adalah debu, tapi kita teridentifikasi dengan masa lalu dan tidak dengan kesadaran yang selalu hadir. Pikirkanlah dengan cara ini: apa pun yang engkau tahu itu selalu dari masa lalu, dan engkau berada di sini dan sekarang di saat ini. Semua pengetahuanmu adalah debu. "Mengetahui" adalah kemurnianmu, pengetahuan adalah debu. Kemampuan untuk mengetahui, energi untuk mengetahui, mengetahui, adalah sifat aslimu. Melalui mengetahui itu engkau mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan itu seperti debu. Di sini dan sekarang, saat ini, engkau benar-benar murni, tetapi engkau tidak teridentifikasi dengan kemurnian ini, engkau teridentifikasi dengan masa lalu, akumulasi masa lalu. Jadi semua teknik meditasi pada dasarnya adalah metode untuk memindahkan dirimu dari masa lalu dan untuk memungkinkan engkau untuk terjun ke sini, di sini dan sekarang.

Buddha dulu mencari bagaimana untuk mendapatkan kembali kemurnian dari kesadaran ini, bagaimana untuk menjadi bebas dari masa lalu, karena kecuali engkau bebas dari masa lalu engkau akan tetap terbelenggu, engkau akan menjadi budak. Masa lalu memenuhimu, dan karena masa lalu, saat ini tidak pernah diketahui. Masa lalu itu diketahui; saat ini adalah momen yang sangat kecil sekali. Engkau terus melewatkannya karena masa lalu, dan karena masa lalu engkau terus memproyeksikannya ke masa depan. Masa lalu diproyeksikan ke masa depan, dan keduanya palsu. Masa lalu tidak ada lagi, masa depan belum terjadi. Keduanya tidak ada, dan itu yang ada, tersembunyi antara keduanya yang tidak ada.

Buddha dulu sedang dalam pencarian; ia pergi dari satu guru ke guru yang lain. Dia mencari, dan ia pergi ke banyak guru, semua guru yang dikenal. Dia berkonsultasi dengan mereka, ia mengizinkan mereka untuk membimbingnya, ia bekerja sama. Dia mendisiplinkan dirinya dalam banyak hal, tapi ia tidak terpenuhi, dan kesulitannya adalah ini: para gurunya tertarik pada masa depan, pada keadaan terbebaskan di suatu tempat yang melampaui kematian, setelah hidup berakhir. Mereka tertarik kepada Tuhan, nirwana, moksha, keadaan terbebaskan – di suatu tempat di masa depan, dan Buddha tertarik akan di sini dan sekarang, jadi benar-benar tidak ada titik temu. Dia berkata kepada setiap guru, “Aku tertarik pada di sini dan sekarang, bagaimana menjadi total, sempurna dan murni di sini dan sekarang.” Dan mereka akan berkata, “Gunakan metode ini, lakukan ini, dan jika engkau melakukannya dengan benar, suatu hari nanti di masa depan, dalam beberapa kehidupan di masa depan, di suatu keadaan di masa depan, engkau akan mencapainya.”

Cepat atau lambat ia meninggalkan setiap guru, dan kemudian ia mencobanya sendiri saja. Apa yang ia lakukan? Buddha melakukan hal yang sangat sederhana. Begitu engkau tahu, itu sangat sederhana dan jelas, tetapi jika engkau tidak mengetahuinya, itu akan menjadi begitu sukar dan begitu sulit, tampaknya tidak mungkin. Buddha hanya melakukan satu hal: ia diam dan berada di momen saat ini. Ia melupakan masa lalu dan ia melupakan masa depannya. Buddha berkata, “Aku akan berada di sini dan sekarang. Aku akan hanya menjadi ada.” Jika engkau bisa menjadi “ada” bahkan untuk satu momen, engkau mengetahui rasanya - rasa dari kesadaranmu yang murni. Dan begitu itu dirasakan engkau tidak pernah bisa melupakannya. Kemudian rasa, aroma, akan tinggal bersamamu, dan rasa itu menjadi sebuah transformasi, sebuah perubahan, .

Banyak cara untuk melepaskan dirimu dari masa lalumu, bagaimana untuk membuang debu dan melihat ke dalam cermin pikiranmu sendiri. Semua teknik ini cara yang berbeda, tetapi dengan setiap teknik pemahaman yang mendalam dibutuhkan: ingat itu. Teknik ini tidak mekanis karena tehnik-tehnik ini ada untuk mengungkap kesadaran. Mereka bukan hal-hal mekanis. Engkau dapat menggunakan teknik ini secara mekanis, dan jika

engkau menggunakannya sebagai teknik mekanis engkau mungkin mendapatkan keheningan tertentu dari pikiran, tapi itu tidak akan menjadi kemurnian yang asli. Engkau mungkin mendapatkan keheningan tertentu, tapi keheningan itu akan menjadi buatan, hasil latihan. Itu juga bagian dari debu pikiran, bukan lapisan asli. Jangan gunakan teknik-teknik ini secara mekanis. Satu pemahaman yang mendalam diperlukan, dan dengan pemahaman teknik-teknik ini dapat membantu untuk mengungkapkan keberadaanmu.

Teknik pertama:

“DALAM SUASANA HATI KEINGINAN YANG EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU (TAK TERGOYAHKAN, TAK BEREAKSI).”

“DALAM SUASANA HATI KEINGINAN YANG EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU (TAK TERGOYAHKAN, TAK BEREAKSI).” Ketika keinginan mencengkrammu, menguasaimu, engkau terganggu. Tentu saja, itu wajar. Keinginan mencengkrammu, maka pikiranmu mulai goyah dan banyak riak yang bergerak, di permukaan. Keinginan menarikmu ke suatu tempat di masa depan; masa lalu mendorongmu ke suatu tempat di masa depan. Engkau terganggu, engkau tidak nyaman. Oleh Karena itu keinginan adalah, suatu “ketidak-nyamanan.”

Sutra ini mengatakan, DALAM SUASANA HATI KEINGINAN YANG EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU (TAK TERGOYAHKAN, TAK BEREAKSI).” Tapi bagaimana untuk menjadi tak terganggu? Keinginan berarti gangguan, jadi bagaimana untuk tidak terganggu - dan di saat-saat keinginan yang ekstrim? Engkau akan harus melakukan eksperimen tertentu; hanya dengan ini maka engkau akan mengerti apa artinya. Engkau berada dalam kemarahan, kemarahan mencengkrammu, engkau menjadi gila sesaat, kerasukan, engkau tidak lagi waras. Tiba-tiba ingatlah untuk tidak terganggu - seperti jika engkau sedang membuka baju. Di dalam, menjadi telanjang, telanjang dari kemarahan, tanpa pakaian. Kemarahan akan berada di sana, tapi sekarang engkau memiliki titik dalam dirimu yang tidak terganggu.

Engkau akan tahu bahwa kemarahan ada di sana di sekelilingnya. Seperti demam, ia ada di sana. Sekelilingmu goyah; sekelilingmu terganggu. Tapi engkau bisa melihat itu. Jika engkau dapat melihat itu, engkau akan tidak terganggu. Jadilah saksi untuk itu, dan engkau akan menjadi tidak terganggu. Titik tidak terganggu ini adalah pikiran aslimu. Pikiran asli itu tidak dapat diganggu; ia tidak pernah terganggu - tapi engkau tidak pernah melihatnya. Di saat kemarahan ada di sana, engkau menjadi teridentifikasi dengan kemarahan. Engkau lupa bahwa kemarahan adalah sesuatu yang bukan engkau. Engkau menjadi satu dengannya, dan engkau mulai bertindak melaluinya, engkau mulai melakukan sesuatu melaluinya.

Dua hal bisa dilakukan. Dalam kemarahan engkau akan menjadi kasar kepada seseorang, kepada objek dari kemarahanmu. Kemudian engkau telah berpindah ke yang lain. Kemarahan ini hanya di antara engkau dan orang lain. Di sini aku ada, maka ada kemarahan, dan engkau ada di sana - objek kemarahanku. Dari kemarahan aku dapat melakukan perjalanan ke dalam dua dimensi: aku dapat melakukan perjalanan kepadamu; maka engkau menjadi pusat kesadaranku, objek kemarahanku. Kemudian pikiranku menjadi terfokus padamu, orang yang telah menghina aku. Ini adalah salah satu cara bagaimana engkau dapat melakukan perjalanan dari kemarahan. Ada juga jalan yang lain: engkau dapat melakukan perjalanan ke dalam dirimu sendiri. Engkau tidak berpindah ke orang yang engkau merasa telah menyebabkan kemarahan. Engkau berpindah ke orang yang merasa marah; engkau berpindah ke subjek dan bukan ke objeknya.

Biasanya, kita terus berpindah ke objek. Jika engkau berpindah ke objek, bagian debu dari pikiranmu terganggu, dan engkau akan merasa, “ 'Aku' terganggu.” Jika engkau bergerak ke dalam ke pusat dari keber-ada-an dirimu sendiri, engkau akan dapat menyaksikan bagian debunya; engkau akan dapat melihat bahwa bagian debu dari pikiran itu terganggu, tapi “aku tidak terganggu.” Dan engkau dapat melakukan percobaan ini dengan keinginan apa pun, gangguan apa pun.

Sebuah hasrat seksual datang ke pikiranmu; seluruh tubuhmu dikuasai olehnya. Engkau dapat pindah ke objek seksual, objek dari keinginanmu. Objek mungkin ada di sana, mungkin tidak ada. Engkau dapat berpindah ke objek dalam imajinasimu juga. Tapi kemudian engkau akan menjadi semakin terganggu. Semakin jauh engkau pergi dari pusatmu, semakin engkau akan terganggu. Sungguh, jarak dan gangguan itu selalu berbanding lurus. Semakin jauh engkau dari pusatmu, semakin engkau terganggu; semakin dekat engkau ke pusatmu, semakin sedikit engkau terganggu. Jika engkau tepat berada di pusat, maka tidak ada gangguan.

Dalam angin puting beliung, ada pusat yang tak terganggu – dalam puting beliung kemarahan, seks, puting beliung dari keinginan apa pun. Hanya di pusatnya tidak ada puting beliung, dan puting beliung tidak bisa ada tanpa pusat yang diam. Kemarahan juga tidak bisa ada tanpa sesuatu dalam dirimu yang melampaui kemarahan.

Ingat ini: tidak ada yang bisa hidup tanpa kebalikannya. Kebalikannya dibutuhkan di sana. Tanpa itu, tidak ada kemungkinan untuk hidup. Jika tidak ada pusat dalam dirimu yang tetap tak bergeming, tidak ada gerakan yang mungkin. Jika tidak ada pusat dalam dirimu yang tetap tidak terganggu, tidak ada gangguan yang bisa terjadi padamu. Telitilah dan amatilah ini. Jika tidak ada pusat dari ketidak-tergangguan mutlak dalam dirimu, bagaimana engkau bisa merasakan bahwa engkau terganggu? Engkau memerlukan perbandingan. Engkau memerlukan dua hal untuk membandingkan.

Misalkan seseorang sakit: dia merasa sakit karena di suatu tempat dalam dirinya, satu titik, satu pusat dari kesehatan mutlak itu ada. Itulah sebabnya dia bisa membandingkan. Engkau mengatakan bahwa kepalamu sakit. Bagaimana mungkin engkau tahu tentang sakit ini, sakit kepala ini? Jika engkau adalah sakit kepalanya, engkau tidak bisa mengetahuinya. Engkau harus menjadi orang lain, sesuatu yang lain – sang pengamat, seorang saksi, yang dapat mengatakan, “Kepalaku sakit.”

Sakit ini bisa dirasakan hanya oleh sesuatu yang bukan rasa sakit itu. Jika engkau sakit, engkau demam, engkau bisa merasakannya karena engkau bukanlah demam itu. Demam tidak bisa merasakan bahwa ada demam; seseorang dibutuhkan yang ada di luar itu. Satu polaritas diperlukan. Ketika engkau berada dalam kemarahan, dan jika engkau merasa engkau sedang marah, itu berarti ada satu titik di dalam dirimu yang masih tak terganggu dan yang dapat menjadi saksi. Engkau mungkin tidak melihat titik itu, itu adalah hal lain. Engkau mungkin tidak melihat dirimu pada saat itu, itu adalah hal yang lain. Tapi itu selalu ada dalam kemurnian aslinya; ia ada di sana.

Sutra ini mengatakan, “DALAM SUASANA HATI KEINGINAN EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU.” Apa yang dapat engkau lakukan? Teknik ini bukan untuk menekan. Teknik ini tidak mengatakan bahwa ketika ada kemarahan tekanlah itu dan tetap tidak terganggu - tidak! Jika engkau menekan, engkau akan menciptakan lebih banyak gangguan. Jika kemarahan itu ada dan upaya untuk menekan itu ada, itu akan menggandakan gangguannya. Ketika kemarahan ada di sana, tutuplah pintumu, bermeditasilah tentang kemarahan, biarkan saja kemarahan itu. Engkau tetap tidak terganggu, dan jangan menekannya.

Sangat mudah untuk menekan; mudah untuk mengekspresikan. Kita melakukan keduanya. Kita mengekspresikannya jika situasi memungkinkan, dan jika itu tidak menyusahkan dan tidak berbahaya bagimu. Jika engkau dapat membahayakan yang lain dan orang lain tidak dapat membahayakanmu, engkau akan mengekspresikan kemarahanmu. Jika itu berbahaya, jika yang lain dapat lebih membahayakanmu, jika atasanmu atau dengan siapa pun engkau marah itu lebih kuat darimu, engkau akan menekannya.

Ekspresi dan penindasan itu mudah, menyaksikan itu yang sulit. Menyaksikan itu bukan keduanya; menyaksikan bukan menekan, bukan juga mengekspresikan. Menyaksikan bukan mengekspresikan karena engkau tidak mengekspresikannya kepada objek kemarahan. Juga tidak ditekan. Engkau memungkinkannya untuk diekspresikan - diekspresikan dalam ruang kosong. Engkau bermeditasi tentang itu.

Berdirilah di depan cermin dan ekspresikanlah kemarahanmu - dan jadilah saksi untuk itu. Engkau sendirian, sehingga engkau dapat bermeditasi tentangnya. Lakukan apa pun

yang ingin engkau lakukan, tetapi di dalam ruang kosong. Jika engkau ingin memukul seseorang, pukullah langit yang kosong. Jika engkau ingin marah, marahlah; jika engkau ingin berteriak, berteriaklah. Tapi lakukan itu sendiri, dan ingatlah dirimu sendiri sebagai satu titik yang melihat semua ini, drama ini. Maka itu menjadi sebuah psikodrama, dan engkau bisa menertawakannya dan itu akan menjadi katarsis mendalam untukmu. Setelah itu engkau akan merasa lega darinya - dan tidak hanya rasa lega itu, engkau akan mendapatkan sesuatu melaluinya. Engkau akan menjadi matang; Sebuah pertumbuhan akan terjadi padamu. Dan sekarang engkau akan tahu bahwa bahkan saat engkau berada dalam kemarahan ada pusat dalam dirimu yang tidak terganggu. Sekarang cobalah untuk mengungkap pusat ini semakin lama semakin banyak, dan itu mudah untuk mengungkapkannya dalam keinginan.

Itulah sebabnya tantra bukanlah melawan keinginan. Tantra mengatakan jadilah dalam keinginan, tapi ingatlah pusat yang tak terganggu. Jadi tantra mengatakan bahwa bahkan seks dapat digunakan. Masuklah ke dalam seks, tapi tetaplah tidak terganggu. Jadilah penyaksi. Teruskan menjadi pengamat yang dalam. Apa pun yang terjadi, sedang terjadi di sekeliling; engkau hanya sebagai sang penyaksi, penonton.

Teknik ini dapat menjadi sangat berguna, dan banyak manfaat dapat terjadi padamu melaluinya. Tapi itu akan menjadi sulit karena ketika engkau menjadi terganggu, engkau lupa segalanya. Engkau mungkin lupa bahwa engkau harus bermeditasi. Kemudian cobalah cara ini: jangan menunggu saat ketika kemarahan terjadi padamu. Jangan menunggu saat itu datang! Tutuplah saja kamarmu, dan pikirkan beberapa pengalaman kemarahan masa lalu ketika engkau benar-benar murka. Ingatlah itu, dan hidupkanlah itu kembali. Itu akan menjadi mudah bagimu. Hidupkanlah kembali, lakukan lagi, hidupkan lagi. Jangan hanya mengingatnya, hidupkan itu kembali. Ingat bahwa seseorang telah menghina engkau dan apa yang dikatakan dan bagaimana engkau bereaksi kepadanya. Bereaksilah lagi, putar ulang itu.

Engkau mungkin tidak tahu bahwa pikiran hanyalah sebuah perangkat alat perekam. Dan sekarang para ilmuwan mengatakan, sekarang ini adalah fakta ilmiah, bahwa jika pusat-pusat ingatanmu disentuh dengan elektroda, pusat-pusat ingatan itu mulai memutar ulang. Sebagai contoh, engkau pernah marah: insiden tersebut direkam, dalam urutan yang sama seperti yang terjadi, hanya seolah-olah dalam alat perekam di otakmu. Jika itu disentuh oleh sebuah elektroda, otakmu akan mulai memutarnya lagi. Engkau akan memiliki perasaan yang sama lagi. Matamu akan menjadi merah, tubuhmu akan mulai gemetar dan akan menjadi demam, keseluruhannya akan kembali dihidupkan. Pada saat elektroda itu diambil, ia berhenti. Jika engkau memberinya energi lagi, itu akan mulai dari awalnya lagi.

Sekarang mereka mengatakan bahwa pikiran adalah alat perekam, dan engkau dapat menghidupkan kembali apa pun. Tapi jangan hanya mengingat: hidupkanlah kembali. Mulailah merasakan pengalaman itu lagi, dan pikiran akan mendapatkan gambarannya. Kejadian itu akan datang kepadamu; engkau akan menghidupkan itu kembali. Dalam menghidupkan itu kembali, tetaplah tidak terganggu. Mulailah dari masa lalu. Ini mudah karena sekarang itu adalah permainan, situasi yang sebenarnya tidak ada di sana. Dan jika engkau menjadi mampu melakukan ini, maka engkau akan dapat melakukannya ketika situasi kemarahan benar-benar ada, ketika situasi nyata ada di sana. Dan ini dapat dilakukan dengan setiap keinginan, dan ini harus dilakukan pada setiap keinginan.

Menghidupkan kembali sesuatu dari masa lalu ini akan sangat bermanfaat. Setiap orang memiliki bekas luka dalam pikirannya; luka-luka tak tersembuhkan ada di sana. Jika engkau menghidupkan mereka kembali, engkau tidak akan terbebani. Jika engkau bisa pergi ke masa lalumu dan melakukan sesuatu yang tak selesai, engkau akan dilepaskan dari beban masa lalumu. Pikiranmu akan menjadi lebih segar; debunya akan dibuang. Ingatlah di masa lalumu sesuatu yang engkau rasa telah terus ditangguhkan. Engkau ingin membunuh seseorang, engkau ingin mencintai seseorang, engkau ingin ini dan itu, dan itu tetap tak selesai.

Hal yang tak rampung itu terus melayang-layang dalam pikiran seperti awan. Ini mempengaruhi segala sesuatu sebagaimana engkau sekarang dan yang engkau lakukan sekarang. Awan itu harus tercerai berai. Bergeraklah kembali pada jalur waktu dan bawalah kembali keinginan-keinginan yang terus tidak terpenuhi, dan hidupkanlah kembali luka yang masih segar. Luka-luka itu akan disembuhkan. Engkau akan menjadi lebih utuh, dan melalui ini engkau akan memiliki ketrampilan bagaimana untuk tetap tidak terganggu dalam situasi yang mengganggu.

“DALAM SUASANA HATI KEINGINAN YANG EKSTREM, JADILAH TAK TERGANGGU (TAK TERGOYAHKAN, TAK BEREAKSI).” Gurdjieff sangat sering menggunakan teknik ini. Dia menciptakan situasi, tetapi untuk menciptakan situasi satu sekolah dibutuhkan. Engkau tidak bisa melakukan itu sendiri. Gurdjieff memiliki satu sekolah kecil di Fontainebleau, dan ia adalah pemberi tugasnya. Dia tahu bagaimana cara membuat situasi. Engkau akan memasuki ruangan, dan satu kelompok akan duduk di sana. Engkau akan memasuki ruangan di mana satu kelompok orang sedang duduk, dan sesuatu akan dilakukan sehingga engkau akan marah. Dan itu akan dilakukan begitu alaminya sehingga engkau tidak pernah bisa membayangkan bahwa beberapa situasi sedang diciptakan untukmu. Tetapi itu adalah alat. Seseorang akan menghinamu dengan mengatakan sesuatu, dan engkau akan terganggu. Kemudian semua orang akan mendukung gangguan itu dan engkau akan menjadi marah. Dan ketika engkau berada tepat di titik di mana engkau bisa meledak, Gurdjieff akan berteriak, “Ingat! Tetaplah tak terganggu!”

Satu situasi dapat dibuat, tetapi hanya di sekolah di mana banyak orang yang melatih diri mereka sendiri. Dan ketika Gurdjieff akan berteriak, “Ingat! Tetap tidak terganggu,” sekarang engkau akan tahu bahwa ini adalah situasi yang diciptakan. Gangguan ini tidak bisa menghilang begitu tiba-tiba, begitu cepatnya, karena ia memiliki akar fisik(jasmani). Kelenjarmu telah melepaskan racun ke dalam darah; tubuhmu telah menjadi terpengaruh.

Kemarahan tidak bisa menghilang begitu cepatnya. Bahkan sekarang bahwa engkau telah tahu bahwa engkau telah ditipu, bahwa tidak ada yang menghina engkau dan tidak ada seorang pun yang bermaksud demikian, akan menjadi sulit untuk melakukan apa pun. Kemarahan ada di sana, tubuhmu terisi olehnya - tapi tiba-tiba panasmu reda. Hanya di tubuh, di sekeliling, kemarahan tinggal. Di pusat engkau tiba-tiba dingin, dan engkau tahu bahwa ada satu titik dalam dirimu yang tak terganggu. Engkau mulai tertawa. Matamu merah karena marah; wajahmu bengis, seperti-hewan, tapi engkau mulai tertawa. Engkau mengenal dua hal sekarang – satu titik yang tak terganggu dan sekelilingnya yang terganggu.

Engkau dapat membantu. Keluargamu dapat menjadi satu sekolah; engkau dapat saling membantu. Teman-teman bisa menjadi satu sekolah dan mereka dapat saling membantu. Engkau dapat memutuskannya dengan keluargamu ... seluruh keluarga dapat memutuskan bahwa sekarang satu situasi harus dibuat untuk ayah atau ibu, dan kemudian seluruh keluarga bekerja untuk menciptakan situasi itu. Ketika ayah atau ibu menjadi benar-benar murka, maka semua orang mulai tertawa dan berkata, “Tetaplah sepenuhnya tak terganggu.” Engkau dapat saling membantu, dan pengalamannya begitu indah. Setelah engkau tahu satu pusat sejuk dalam dirimu dalam situasi yang panas, engkau tidak bisa melupakannya, dan kemudian dalam situasi panas mana pun engkau dapat mengingatnya, merebutnya kembali, mendapatkannya kembali.

Di Barat sekarang salah satu teknik, teknik terapi, yang digunakan; itu disebut psikodrama. Itu membantu, dan juga didasarkan pada teknik seperti ini. Dalam psikodrama engkau hanya memainkan, engkau hanya memainkan satu permainan. Pada awalnya itu adalah permainan, tetapi cepat atau lambat engkau menjadi dikuasai (kemasukan). Dan ketika engkau menjadi dikuasai pikiranmu mulai berfungsi, karena pikiran dan tubuhmu berfungsi secara otomatis. Mereka berfungsi secara otomatis!

Jadi, jika engkau melihat seorang aktor berakting dalam psikodrama yang, dalam situasi kemarahan, benar-benar menjadi marah, engkau mungkin berpikir bahwa ia hanya berakting, tapi tidak begitu. Dia mungkin telah benar-benar menjadi marah; itu mungkin bukan akting sama sekali sekarang. Dia dikuasai oleh keinginan, oleh gangguan, oleh perasaan, oleh suasana hati, dan jika ia benar-benar dikuasai, hanya kemudian aktingnya terlihat nyata.

Tubuhmu tidak dapat tahu apakah engkau sedang bermain atau apakah engkau melakukannya sungguh-sungguh. Engkau mungkin harus mengamati dirimu sendiri pada suatu waktu dalam hidupmu bahwa engkau hanya sedang berpura-pura menjadi marah, dan engkau tidak tahu kapan kemarahan itu menjadi nyata, atau engkau hanya sedang berpura-pura dan engkau tidak merasa bergairah secara seksual. Engkau sedang bermain dengan istrimu atau dengan pacarmu, atau dengan suamimu, dan kemudian tiba-tiba itu menjadi nyata. Tubuh mengambil alih, dan tubuh bisa tertipu. Tubuh tidak dapat mengetahui apakah itu nyata atau tidak nyata, terutama dengan seks. Jika engkau membayangkan itu tubuhmu berpikir itu nyata.

Seks adalah salah satu dari pusat paling imajiner di dalam tubuh, jadi hanya dengan membayangkan, engkau dapat memiliki orgasme seksual. Engkau dapat menipu tubuh. Dalam mimpi, engkau dapat memiliki pelampiasan seksual; bahkan dalam mimpi, tubuh tertipu. Engkau tidak sedang bercinta dengan siapa pun; hanya dalam mimpi, dalam fantasi, dalam imajinasi, engkau sedang bercinta. Tapi tubuh dapat melepaskan energi seksual, dan bahkan orgasme yang mendalam bisa dirasakan. Apa yang terjadi? Bagaimana tubuh tertipu? Tubuh tidak bisa tahu apa yang nyata dan apa yang tidak nyata. Begitu engkau mulai melakukan sesuatu, tubuh berpikir itu nyata dan mulai berperilaku dalam cara yang nyata.

Psikodrama adalah teknik berdasarkan metode tersebut. Engkau tidak marah, engkau hanya sedang berpura-pura marah - dan kemudian engkau masuk ke dalamnya. Tapi psikodrama itu indah karena engkau tahu bahwa engkau hanya berakting, dan kemudian pada permukaannya kemarahan menjadi nyata, dan hanya di balik itu engkau tersembunyi dan melihat itu. Sekarang engkau tahu bahwa engkau tidak terganggu, tetapi kemarahan itu ada di sana, gangguan itu ada di sana. Gangguan itu ada di sana, namun ia tidak mengganggu.

Perasaan dari dua kekuatan yang bekerja secara bersamaan ini memberikanmu pengalaman yang melampaui, dan kemudian dalam kemarahan yang nyata engkau juga bisa merasakannya. Setelah engkau tahu bagaimana merasakannya, engkau bisa merasakannya dalam situasi nyata juga. Gunakan teknik ini; ia akan mengubah seluruh hidupmu. Begitu engkau tahu bagaimana untuk tetap tidak terganggu, dunia bukan lagi kesengsaraan bagimu. Maka tidak ada yang dapat menciptakan kebingungan di dalam dirimu, sungguh, tidak ada yang dapat menyakitimu. Sekarang tidak ada penderitaan bagimu, dan sekali engkau mengetahuinya engkau dapat melakukan hal lain.

Gurdjieff dulu pernah menggunakannya. Dia mampu mengubah wajahnya setiap saat. Dia akan tertawa, ia akan tersenyum, ia akan terlihat senang denganmu, dan tiba-tiba ia akan menjadi marah tanpa sebab apa pun. Dan itu diceritakan bahwa dia menjadi sedemikian ahli dalam seni ini sehingga jika dua orang sedang duduk di dekatnya, satu di setiap sisi,

dia bisa marah menggunakan setengah dari wajahnya dan dia bisa tersenyum menggunakan setengahnya lagi dari wajahnya. Maka satu orang akan mengisahkan, "Betapa orang yang indah Gurdjieff itu," dan yang lain akan berkata, "Betapa buruknya dia!" Dia akan melihat ke satu orang dari satu sisi tersenyum, dan ia akan melihat ke sisi lain dengan marahnya.

Sekali engkau dapat melepaskan pusatmu dari tepian dari lingkaran luar, engkau dapat melakukannya. Sekali pusat terlepas sepenuhnya, jika engkau dapat tetap tak terganggu dalam kemarahan, dalam keinginan, engkau dapat bermain dengan keinginan, dengan kemarahan, dengan gangguan.

Teknik ini adalah untuk menciptakan perasaan dari dua ekstrim dalam dirimu. Mereka ada di sana, dua kutub yang berlawanan ada di sana. Sekali engkau menjadi sadar akan polaritas ini, engkau menjadi untuk pertama kalinya master atas dirimu sendiri. Jika tidak, orang lain adalah mastermu; engkau hanyalah seorang budak. Istrimu tahu, anakmu tahu, ayahmu tahu, temanmu tahu, bahwa engkau dapat didorong dan ditarik. Engkau dapat terganggu, engkau dapat dibuat bahagia dan tidak bahagia. Jika orang lain bisa membuatmu bahagia dan tidak bahagia, engkau bukan seorang master, engkau hanyalah seorang budak. Orang lain memiliki satu pegangan. Hanya dengan satu gerakan isyarat ia dapat membuatmu tidak bahagia; hanya dengan satu senyuman kecil ia bisa membuatmu bahagia.

Jadi engkau hanya tergantung pada belas kasihan orang lain; orang lain dapat melakukan apa pun kepadamu. Dan jika ini adalah situasinya, maka semua reaksimu hanyalah reaksi, bukan tindakan. Engkau hanya bereaksi. Jika seseorang menghinaimu dan engkau menjadi marah, kemarahanmu bukan tindakan, itu adalah reaksi. Jika seseorang menghargaimu dan engkau mulai tersenyum dan merasa baik, hebat, ini adalah reaksi, bukan tindakan.

Buddha melewati sebuah desa, dan beberapa orang berkumpul di sana. Mereka menentangnya, dan mereka menghina. Buddha mendengarkan, dan kemudian dia berkata, "Aku ingin mencapai desa lain tepat pada waktunya, sehingga bisakah aku pergi sekarang? Jika engkau telah mengatakan apa pun yang engkau ingin katakan, jika itu sudah selesai, maka aku bisa pergi. Atau, jika engkau harus mengatakan lebih banyak kepadaku, ketika kembali aku akan menunggu di sini. Engkau bisa datang dan memberitahuku."

Orang-orang itu terkejut. Mereka tidak bisa mengerti. Mereka telah menghina, menggunakan kata-kata buruk, mencacinya, jadi mereka berkata, "Tapi kami tidak mengatakan sesuatu kepadamu, kami mencaci maki dan menghina engkau."

Buddha berkata, “Engkau dapat melakukan itu, tetapi jika engkau ingin reaksi apa pun dariku engkau telah datang terlambat. Sepuluh tahun sebelumnya, jika engkau datang dengan kata-kata seperti itu, aku akan bereaksi. Tapi sekarang aku telah belajar bagaimana untuk bertindak, sekarang aku seorang tuan (*master*) atas diriku sendiri; engkau tidak bisa memaksaku untuk melakukan apa pun. Jadi, engkau harus pulang. Engkau tidak bisa mengganguku; tidak ada yang bisa mengganguku sekarang karena aku telah mengenal pusatku sendiri.”

Pengetahuan mengenai pusat ini atau berlandaskan pada pusat ini membuatmu menjadi seorang tuan (*master*). Jika tidak, engkau adalah seorang budak, dan budak dari begitu banyak orang - tidak hanya dari satu tuan, tapi banyak. Semuanya adalah tuan, dan engkau adalah budak dari seluruh alam semesta. Jelas, engkau akan berada dalam kesulitan. Dengan begitu banyak tuan menarikmu ke banyak arah dan dimensi, engkau tidak pernah tenang; engkau tidak berada dalam satu kesatuan, dan ditarik ke begitu banyak dimensi, engkau sangat menderita. Hanya seorang tuan atas dirinya sendiri dapat melampaui penderitaan.

Teknik kedua:

“YANG DISEBUT SEMESTA INI TAMPAK SEPERTI SULAP, SEBUAH FILM. UNTUK MENJADI BAHAGIA, LIHATLAH IA SEPERTI ITU.”

Seluruh dunia ini hanya seperti sebuah drama, jadi jangan terlalu serius tentang hal itu. Keseriusan akan memaksamu ke dalam masalah, engkau akan mendapatkan masalah. Janganlah menjadi serius tentang hal itu. Tidak ada yang serius; Seluruh dunia ini hanyalah sebuah drama.

Jika engkau dapat melihat ke seluruh dunia sebagai sebuah drama engkau akan memperoleh kesadaran aslimu kembali. Debu terkumpul karena engkau begitu serius. Keseriusan itulah yang menciptakan masalah, dan kita sangat serius sehingga bahkan ketika melihat sebuah drama kita mengumpulkan debu. Pergilah ke bioskop dan lihatlah para penontonnya. Jangan melihat ke layarnya, lupakan filmnya; jangan melihat layarnya; lihatlah saja penonton di aulanya. Seseorang akan menangis dan air mata akan mengalir jatuh, seseorang akan tertawa, seseorang akan menjadi bergairah seksual. Lihat saja orang-orang itu. Apa yang sedang mereka lakukan? Apa yang terjadi dengan mereka? Dan tidak ada apa pun di layar, hanya gambar - gambar dari cahaya dan bayangan. Layar itu kosong.

Tapi bagaimana mereka menjadi bersemangat? Mereka meratap, menangis, tertawa. Gambar itu bukan hanya gambar; film itu bukan hanya film. Mereka lupa bahwa itu hanyalah sebuah cerita. Mereka telah menganggapnya serius. Gambar itu telah “menjadi

hidup"! Ini "nyata"! Dan ini terjadi di mana-mana, tidak hanya di bioskop. Lihatlah kehidupan yang ada di sekitarmu. Apakah itu?

Banyak orang telah hidup di bumi ini. Di mana engkau sedang duduk, setidaknya sepuluh mayat dikubur di tempat itu, dan mereka juga serius seperti engkau. Sekarang mereka tidak ada lagi. Ke mana hidup mereka telah pergi? Ke mana masalah mereka telah pergi? Mereka berjuang - berjuang untuk satu inci tanah, dan bumi ada di sana dan mereka tidak ada lagi.

Dan aku tidak mengatakan bahwa masalah mereka bukanlah masalah. Masalah mereka - seperti masalahmu, juga adalah masalah. Mereka "serius" - masalah antara hidup dan mati. Tapi di mana masalah mereka sekarang? Dan jika seluruh umat manusia harus menghilang suatu hari nanti, bumi akan ada di sini, pohon-pohon akan tumbuh, sungai-sungai akan mengalir dan matahari akan terbit, dan bumi tidak akan merasakan ketidak hadirannya atau bertanya-tanya di mana umat manusia itu.

Lihatlah ruang yang luas ini: lihatlah ke belakang, lihatlah ke depan, lihatlah ke semua dimensi di mana engkau berada, di mana hidupmu berada. Itu terlihat seperti mimpi yang panjang, dan segala sesuatu yang engkau anggap begitu seriusnya saat ini menjadi tidak berguna di saat berikutnya. Engkau bahkan mungkin tidak mengingatnya.

Ingatlah cinta pertamamu, seberapa seriusnya itu. Hidupmu dulu tergantung padanya. Sekarang engkau tidak mengingatnya sama sekali, ia dilupakan. Dan apapun yang sedang engkau pikirkan bahwa hidupmu tergantung padanya hari ini akan dilupakan. Kehidupan adalah aliran, tidak ada yang tetap. Ini seperti film yang sedang bergerak, segalanya berubah menjadi segala sesuatu yang lain. Tapi saat ini engkau merasa ini sangatlah serius, dan engkau menjadi terganggu. Teknik ini mengatakan, "YANG DISEBUT SEMESTA INI TAMPAK SEPERTI SULAP, SEBUAH FILM. UNTUK MENJADI BAHAGIA, LIHATLAH IA SEPERTI ITU."

Di India, kita menyebut dunia ini bukan ciptaan Tuhan, tapi sebuah sandiwara, sebuah permainan, sebuah LEELA. Konsep LEELA ini indah, karena penciptaan tampaknya serius. Tuhan orang Kristen dan Yahudi itu sangat serius. Bahkan untuk satu ketidaktaatan, Adam diusir dari Taman firdaus - dan tidak hanya ia yang dibuang, karena dia, juga seluruh umat manusia. Adam adalah ayah kita, dan kita menderita karena dia. Tuhan tampaknya begitu serius. Dia seharusnya tidak dipatuhi. Dan jika ia tidak dipatuhi, ia akan membalas dendam, dan balas dendamnya itu telah terjadi begitu lama.

Dosanya tampaknya tidak begitu serius. Sesungguhnya, Adam melakukannya karena kebodohan Tuhan sendiri. Allah Bapa berkata kepada Adam, "Jangan pergi dekat pohon itu, Pohon Pengetahuan, dan jangan makan buahnya." Larangan ini menjadi satu

undangan, dan ini adalah psikologis. Dalam taman yang besar itu, hanya pohon Pengetahuan yang menjadi menarik. Karena itu dilarang. Setiap psikolog bisa mengatakan, Tuhan melakukan satu kesalahan. Jika buah pohon itu tidak untuk dimakan, lebih baik jangan membicarakannya sama sekali. Tidak mungkin Adam sampai ke pohon itu, dan seluruh umat manusia akan berada di kebun. Tapi kata-kata ini, urutan ini, "Jangan makan," menciptakan masalahnya; kata "jangan" inilah yang menciptakan seluruh masalahnya.

Karena Adam tidak patuh dia diusir dari surga, dan pembalasan dendam tampaknya begitu lama. Dan orang Kristen mengatakan Yesus disalibkan hanya untuk menebus kita - untuk menebus kita dari dosa yang dilakukan Adam. Jadi seluruh konsep Kristen tentang sejarah bergantung pada dua orang - Adam dan Yesus. Adam melakukan dosanya, dan Yesus menderita untuk menebus kita darinya dan membiarkan dirinya disalibkan. Dia menderita sehingga dosa Adam bisa dimaafkan. Tapi tidak tampak bahwa Tuhan telah mengampuni. Yesus disalibkan, tetapi manusia terus menderita dengan cara yang sama.

Konsep tentang Tuhan sebagai seorang Bapa adalah buruk, serius. Konsep India itu bukan dari seorang pencipta. Tuhan hanyalah satu pemain; dia tidak serius. Ini hanyalah sebuah permainan. Aturan ada, tetapi aturan dari satu permainan. Engkau tidak perlu serius tentang mereka. Tidak ada yang dosa - hanya kesalahan, dan engkau menderita karena kesalahan, bukan karena Tuhan menghukummu. Engkau menderita karena aturan yang tidak engkau ikuti. Tuhan tidak menghukummu. Seluruh konsep LEELA memberikan kehidupan satu warna yang dramatis; itu menjadi satu drama yang panjang. Dan teknik ini berdasarkan pada konsep itu: "YANG DISEBUT SEMESTA INI TAMPAK SEPERTI SULAP, SEBUAH FILM. UNTUK MENJADI BAHAGIA, LIHATLAH IA SEPERTI ITU."

Jika engkau tidak bahagia, engkau telah menganggapnya terlalu serius. Dan jangan mencoba untuk menemukan jalan bagaimana untuk menjadi bahagia. Ubahlah saja sikapmu. Engkau tidak bisa berbahagia dengan pikiran yang serius. Dengan pikiran yang gembira, engkau bisa berbahagia. Anggaphlah seluruh kehidupan ini sebagai mitos, sebagai sebuah cerita. Ini adalah satu cerita, tetapi begitu engkau mengambil cara ini engkau tidak akan tak bahagia. Ketidakhahagiaan dihasilkan oleh terlalu banyak keseriusan. Cobalah selama tujuh hari; selama tujuh hari ingatlah hanya satu hal - bahwa seluruh dunia ini hanyalah sebuah drama - dan engkau tidak akan sama lagi. Hanya selama tujuh hari! Engkau tidak akan kehilangan banyak karena engkau tidak punya apa pun untuk dirugikan.

Engkau bisa mencobanya. Selama tujuh hari anggaphlah segala sesuatu sebagai sebuah drama, seperti satu pertunjukan. Ketujuh hari ini akan memberikanmu banyak kilasan tentang sifat Buddhamu, kemurnian batinmu. Dan begitu engkau memiliki kilasan itu, engkau tidak bisa menjadi sama lagi. Engkau akan berbahagia, dan engkau tidak dapat

membayangkan jenis kebahagiaan apa yang dapat terjadi padamu karena engkau belum mengenal kebahagiaan apa pun. Engkau telah mengenal hanya derajat ketidakbahagiaan: kadang-kadang engkau lebih tak bahagia, kadang-kadang kurang tak bahagia, dan ketika engkau kurang tak bahagia engkau menyebutnya kebahagiaan. Engkau tidak tahu apa kebahagiaan itu karena engkau tidak bisa mengetahuinya. Bila engkau memiliki konsep dunia di mana engkau menganggapnya sangat serius, engkau tidak bisa tahu apakah kebahagiaan itu. Kebahagiaan terjadi hanya ketika engkau didasarkan pada sikap ini, bahwa dunia hanyalah satu permainan.

Jadi cobalah ini, dan lakukan segala sesuatu dengan cara yang sangat meriah, merayakan, melakukan "akting" - bukan hal yang nyata. Jika engkau seorang suami, bermainlah, jadilah suami yang bermain; jika engkau seorang istri, jadilah istri yang bermain. Jadikan itu hanya sebuah permainan. Dan ada aturan-aturannya, tentu saja; setiap permainan yang akan dimainkan perlu aturan. Pernikahan adalah aturan dan perceraian adalah aturan, tapi jangan menganggap mereka serius. Pernikahan dan perceraian adalah aturan, dan satu aturan melahirkan yang lain. Perceraian itu buruk; karena pernikahan yang buruk: satu aturan melahirkan yang lain! Tapi jangan menganggap keduanya serius, dan kemudian lihatlah bagaimana kualitas hidupmu seketika berubah.

Pulanglah ke rumahmu malam ini, dan berlakulah terhadap istri atau suami atau anak-anakmu seakan-akan engkau sedang melakukan satu bagian dalam sebuah drama, dan lihatlah keindahannya. Jika engkau memainkan satu bagian engkau akan mencoba untuk menjadi efisien, tetapi engkau tidak akan terganggu. Tidak perlu. Engkau akan melakukan bagianmu dan pergi tidur. Tapi ingatlah, itu adalah satu bagian, dan selama tujuh hari teruslah mengikuti sikap ini. Kemudian kebahagiaan dapat terjadi kepadamu, dan setelah engkau tahu apa kebahagiaan itu engkau tidak perlu berpindah ke ketidakbahagiaan, karena itu adalah pilihanmu.

Engkau tidak bahagia karena engkau telah memilih sikap yang salah terhadap kehidupan. Engkau bisa berbahagia jika engkau memilih sikap yang benar. Buddha memberikan begitu banyak perhatian terhadap "sikap yang benar." Dia membuat itu sebagai satu dasar, sebuah pondasi - "sikap yang benar." Apakah sikap yang benar itu? Apa kriterianya? Bagiku ini adalah kriterianya: sikap yang membuatmu bahagia adalah sikap yang benar, dan tidak ada kriteria yang objektif. Sikap yang membuatmu tak bahagia dan sengsara adalah sikap yang salah. Kriteria itu subjektif; kebahagiaanmu adalah kriterianya.

Teknik ketiga:

"OH YANG TERKASIH, BERI PERHATIAN TIDAK PADA KENIKMATAN ATAU RASA SAKIT, TAPI DI ANTARA KEDUANYA."

Semuanya adalah kutub, dan pikiran bergerak dari satu kutub ke kutub yang lain, tidak pernah tinggal di antaranya. Pernahkan engkau mengenali satu momen ketika engkau tidak bahagia atau tidak tak bahagia? Pernahkan engkau mengenali satu saat ketika engkau tidak sehat dan tidak sakit? Pernahkan engkau mengenali satu saat ketika engkau tidak ini atau itu, ketika engkau hanya di antaranya, hanya di tengahnya, tepat di tengahnya? Pikiran bergerak dari satu kutub ke yang lain dengan seketika. Jika engkau bahagia, cepat atau lambat engkau akan pindah ke ketidak-bahagiaaan, dan engkau akan berpindah dengan seketika: kebahagiaan akan hilang dan engkau akan tidak bahagia.

Jika engkau sedang merasa baik, cepat atau lambat engkau akan merasa buruk, dan tidak ada titik di mana engkau tinggal di antaranya. Engkau bergerak segera dari sini ke situ. Sama seperti pendulum dari jam tua, engkau bergerak dari kiri ke kanan, dari kanan ke kiri, dan pendulum terus bergerak. Ada hukum rahasia: saat pendulum akan ke kiri, tampaknya ia akan berayun ke kiri, tetapi ia mengumpulkan momentum untuk mengayun ke kanan. Ketika ia akan ke kiri, ia mengumpulkan energi, momentum, untuk mengayun ke kanan; ketika ia mengayun ke kanan, ia mengumpulkan momentum untuk berayun ke kiri. Jadi apa yang tampak itu bukan keseluruhannya. Ketika engkau menjadi bahagia, engkau mengumpulkan momentum untuk menjadi tak bahagia. Jadi, setiap kali aku melihatmu tertawa, tidak lama lagi saatnya bagimu untuk menangis.

Di desa-desa India, para ibu tahu ini, jadi ketika seorang anak mulai tertawa terlalu banyak mereka berkata, "Hentikan dia; kalau tidak, ia akan menangis." Ini pasti akan terjadi. Jika seorang anak begitu bahagia, langkah berikutnya tidak bisa apa-apa kecuali ketidakbahagiaan. Dengan demikian, mereka menghentikannya. Kalau tidak, ia akan tak bahagia. Tapi yang sama berlaku untuk yang sebaliknya, dan itu tidak diketahui. Ketika seorang anak menangis dan engkau mencoba untuk menghentikannya, engkau tidak hanya menghentikan tangisnya; engkau sedang menghentikan langkah berikutnya. Dia tidak bisa bahagia sekarang. Ketika seorang anak menangis, biarkan dia. Bantu dia untuk menangis lebih dalam sehingga ketika menangis itu selesai dia telah mengumpulkan momentum. Sekarang dia bisa bergerak ke kanan, dia bisa bahagia.

Sekarang psikoanalisis mengatakan bahwa ketika seorang anak menangis dan berteriak-teriak, jangan menghentikannya, jangan mencoba untuk membujuknya, jangan mengalihkan perhatiannya. Jangan mencoba untuk memusatkan pikiran dan perhatiannya ke tempat lain; jangan menyogok dia untuk berhenti. Jangan melakukan apa-apa. Hanya berdiam diri di dekatnya, dan biarkan dia untuk meratap dan menangis dan menjerit sehingga ia dapat bergerak dengan mudah menuju kebahagiaan. Jika tidak, ia tidak akan bisa menangis dan ia juga tidak akan bisa menjadi bahagia. Ini adalah bagaimana kita semua telah dibentuk. Kita tidak bisa melakukan apa-apa. Senyuman kita setengah hati, air mata juga setengah hati; semuanya adalah kebingungan.

Tapi ini adalah hukum alamiah dari pikiran. Pikiran bergerak dari satu kutub ke yang lain. Teknik ini adalah untuk mengubah hukum alamiah ini: "OH YANG TERKASIH, BERI PERHATIAN TIDAK PADA KENIKMATAN ATAU PRASA SAKIT, TAPI DI ANTARA KEDUANYA." Kutub mana pun dapat dipilih, dan cobalah untuk menjadi hanya di antaranya. Apa yang bisa engkau lakukan untuk berada di antaranya? Bagaimana engkau akan berada di antaranya? Satu hal: ketika rasa sakit ada di sana, apa yang bisa engkau lakukan? Ketika rasa sakit ada di sana, engkau ingin melarikan diri darinya. Engkau tidak menginginkannya; engkau mencoba untuk pergi jauh darinya. Usahamu adalah pergi ke yang sebaliknya - untuk menjadi bahagia, untuk menjadi penuh kegembiraan.

Ketika ada kebahagiaan, apa yang engkau lakukan? Usahamu adalah melekat padanya sehingga kutub lainnya tidak bisa masuk – dengan MELEKAT padanya! Ketika kebahagiaan ada di sana engkau melekat; ketika rasa sakit ada engkau melarikan diri. Ini adalah sikap alami. Jika engkau ingin mengubah hukum alam ini dan melampauinya, ketika rasa sakit ada jangan mencoba untuk melarikan diri. Tinggallah bersamanya. Engkau akan mengganggu seluruh mekanisme alaminya. Engkau sakit kepala: tinggallah bersamanya. Tutuplah matamu, bermeditasilah tentang sakit kepala itu; tinggallah bersamanya. Jangan melakukan apa-apa. Hanyalah menjadi saksi; jangan mencoba untuk melarikan diri.

Ketika kebahagiaan ada di sana dan engkau sedang merasa sangat bahagia di saat tertentu, jangan melekat padanya. Tutuplah matamu dan tetaplal sebagai penyaksi untuk itu semua. Melekat atau melarikan diri adalah alami untuk pikiran yang tertutup debu. Jika engkau tetap sebagai penyaksi, cepat atau lambat engkau akan masuk di antaranya karena hukum alami adalah untuk pindah ke polaritas, ke kutub sebaliknya. Jika engkau tetap sebagai penyaksi, engkau berada di antaranya.

Buddha menyebut keseluruhan filsafatnya MAJJHIMA NIKAYA - jalan tengah, karena teknik ini. Dia mengatakan tetaplal berada di tengah-tengah selalu; tidak peduli apakah polaritasnya, tetap selalu di tengah. Dengan menyaksikan, Ia berdiam di tengahnya. Di saat engkau kehilangan penyaksianmu engkau akan menjadi melekat atau menolak. Jika engkau menolak engkau akan pergi ke ekstrim lainnya; jika engkau melekat engkau akan mencoba untuk tetap tinggal di ekstrem ini, tetapi engkau tidak akan pernah di antaranya. Hanyalah menjadi penyaksi. Jangan tertarik, jangan menolak. Sakit kepala ada di sana; terimalah itu. Ia ada sebagai fakta. Seperti sebatang pohon ada di sana, seperti sebuah rumah ada di sana, seperti malam ada di sana, sakit kepala ada di sana. Terimalah itu dan tutuplah matamu. Jangan mencoba untuk melarikan diri darinya.

Engkau senang; terimalah kenyataannya. Jangan melekat padanya, dan jangan mencoba untuk menjadi tak bahagia; jangan mencoba apa pun. Jika ketidak-bahagiaaan datang, izinkanlah dia. Jika kebahagiaan datang, izinkanlah dia. Tinggallah saja sebagai seorang

pengamat di atas bukit, hanya melihat segala sesuatu. Pagi datang, dan kemudian malam datang, dan kemudian matahari terbit, dan kemudian matahari terbenam dan ada bintang dan kegelapan, dan sekali lagi matahari terbit - dan engkau hanya seorang pengamat di atas bukit. Engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Engkau hanya melihat. Pagi telah datang; engkau perhatikan faktanya, dan engkau tahu bahwa sekarang malam hari akan datang karena malam mengikuti pagi hari. Dan ketika malam datang engkau memperhatikan faktanya, dan engkau tahu bahwa sekarang pagi hari akan datang karena pagi mengikuti malam hari.

Ketika rasa sakit yang ada di sana, engkau hanyalah seorang pengamat. Engkau tahu bahwa rasa sakit telah datang, dan cepat atau lambat itu akan pergi, dan kutub kebalikannya akan datang. Dan ketika kebahagiaan telah datang, engkau tahu bahwa itu tidak akan tinggal seterusnya. Ketidak-bahagiaaan akan hanya tersembunyi di suatu tempat, ia akan datang. Engkau tetap sebagai seorang pengamat. Jika engkau dapat menyaksikan tanpa tertarik dan tanpa penolakan engkau akan jatuh di tengahnya, dan sekali pendulum berhenti di tengahnya engkau dapat melihat untuk pertama kalinya apakah dunia ini.

Ketika engkau sedang bergerak, engkau tidak bisa tahu apakah dunia ini; gerakanmu membingungkan segalanya. Begitu engkau tidak sedang bergerak, engkau dapat melihat dunia. Untuk pertama kalinya engkau tahu apakah kenyataan itu. Pikiran yang tidak-bergerak mengetahui apakah kenyataan; pikiran yang bergerak tidak bisa tahu apakah kenyataan itu. Pikiranmu seperti kamera: engkau terus bergerak dan mengambil gambar, tapi apa pun yang datang hanyalah satu kekacauan karena kamera seharusnya tidak bergerak. Jika kamera bergerak, gambarnya hanya akan menjadi kacau.

Kesadaranmu bergerak dari satu pendulum ke yang lain, dan apa pun yang engkau tahu kenyataannya hanyalah kebingungan, mimpi buruk. Engkau tidak tahu apa yang mana; semuanya bingung, salah tangkap. Jika engkau tetap berada di tengah dan pendulumnya telah berhenti, jika kesadaranmu terfokus sekarang, terpusat, maka engkau tahu apa kenyataan itu. Hanya pikiran yang tidak bergerak dapat mengetahui apa yang sebenarnya. "OH YANG TERKASIH, BERI PERHATIAN TIDAK PADA KENIKMATAN ATAU RASA SAKIT, TAPI DI ANTARA KEDUANYA."

Teknik keempat:

"OBJEK DAN KEINGINAN ADA DI DALAM DIRIKU SEBAGAIMANA JUGA DI DALAM DIRI ORANG LAIN. MENERIMANYA, IZINKAN MEREKA (OBJEK & KEINGINAN ITU) DITRANSFORMASIKAN."

Teknik ini bisa sangat membantu. Ketika engkau sedang marah, engkau selalu membenarkan kemarahanmu, tetapi ketika orang lain marah engkau selalu mengkritiknya.

Kegilaanmu itu wajar, tapi kegilaan orang lain itu “tidak wajar.” Apa pun yang engkau lakukan adalah baik - atau bahkan jika itu tidak baik, itu “perlu dilakukan.” Engkau selalu menemukan alasan untuk itu.

Hal yang sama dilakukan oleh orang lain, tapi kemudian alasan yang sama tidak berlaku. Jika engkau marah, engkau mengatakan bahwa itu perlu untuk membantu yang lain. Jika engkau tidak marah, orang lain akan sudah hancur, ia akan mempunyai kebiasaan yang salah, jadi itu baik untuk memberinya hukuman. Itu hanya untuk “kebaikannya”. Tapi ketika seseorang marah padamu, alasan yang sama tidak berlaku. Lalu dia “gila,” dia “jahat.”

Kita memiliki standar ganda - satu standar untuk diri sendiri dan standar lain untuk orang lain. Pikiran berstandar ganda ini akan selalu berada dalam penderitaan yang mendalam. Pikiran ini tidak adil, dan kecuali pikiranmu adil engkau tidak bisa memiliki kilasan kebenaran, kilasan dari Yang Sejati. Hanya pikiran yang adil dapat meninggalkan standar ganda ini.

Yesus berkata, “Jangan lakukan kepada orang lain apa yang engkau tidak ingin dilakukan terhadapmu.” Ini berarti standar yang sama itu perlu. Teknik ini berdasarkan pada gagasan satu standar: “OBJEK DAN KEINGINAN ADA DI DALAM DIRIKU SEBAGAIMANA DI DALAM ORANG LAIN...” Engkau tidak luar biasa, meskipun semua orang berpikir dia itu luar biasa. Jika engkau pikir engkau itu luar biasa, ketahuilah dengan baik inilah bagaimana setiap pikiran selalu berpikir. Untuk mengetahui bahwa seseorang itu biasa saja adalah hal yang paling luar biasa di dunia ini.

Seseorang bertanya kepada Suzuki tentang gurunya: “Apa yang luar biasa tentang gurumu, Suzuki?” Suzuki adalah seorang master Zen, jadi dia berkata, “Satu-satunya hal yang aku tidak akan pernah lupa adalah ini, bahwa aku tidak pernah melihat seseorang yang berpikir dirinya begitu biasa. Dia hanya biasa saja, dan itu adalah hal yang paling luar biasa, karena setiap pikiran yang biasa berpikir dia pengecualian, luar biasa.”

Tapi tidak seorang pun luar biasa, dan jika engkau tahu ini engkau menjadi luar biasa. Setiap orang adalah seperti orang lain. Keinginan yang sama yang mengambang di sekitarmu juga mengambang di sekitar orang lain. Tapi engkau menyebut sex sebagai cintamu; cinta orang lain engkau sebut sex. Apa pun yang engkau lakukan, engkau melindunginya. Engkau mengatakan bahwa itu baik. Itulah mengapa engkau melakukannya, dan hal yang sama dilakukan oleh orang lain itu “tidak sama.” Dan ini terjadi bukan hanya pada perorangan; itu terjadi pada ras, bangsa. Inilah sebabnya mengapa seluruh dunia telah menjadi kacau, karena ini.

Jika India terus memperkuat tentaranya itu adalah “untuk pertahanan,” dan jika China terus memperkuat tentaranya itu adalah “untuk menyerang.” Setiap pemerintah di dunia menyebut organisasi militernya “pertahanan.” Lalu siapa yang menyerang? Jika semua orang sedang membela diri, siapa penyerangnya? Jika engkau melihat dalam sejarah, engkau tidak dapat menemukan siapa pun yang seorang penyerang. Tentu saja, yang dikalahkan terbukti sebagai penyerang. Yang dikalahkan selalu terbukti sebagai penyerang karena mereka tidak bisa menulis sejarah. Yang menang yang menulis sejarah.

Jika Hitler bisa menang, maka sejarahnya akan berbeda. Kemudian ia akan menjadi penyelamat dunia, bukan penyerang. Lalu Churchill dan Roosevelt dan sekutu lainnya akan menjadi penyerang, dan itu akan menjadi benar jika mereka dihancurkan. Tetapi karena Hitler tidak bisa menang dia adalah penyerangnya, dan Churchill dan Roosevelt dan Stalin dan sekutu lainnya menyelamatkan umat manusia. Tidak hanya dengan orang, tapi dengan segala sesuatu yang kita lakukan - sebagai bangsa, sebagai ras - logika yang sama bergerak. Kita adalah sesuatu yang berbeda dan yang lainnya berbeda.

Tidak ada seorang pun yang berbeda! Pikiran yang religius tahu bahwa setiap orang adalah sama, jadi jika engkau memberikan alasan untuk dirimu sendiri, silakan memberikan alasan yang sama kepada orang lain juga. Jika engkau mengkritik orang lain, maka gunakan kritik yang sama untuk dirimu sendiri. Jangan membuat dua standar. Satu standar akan mengubah keberadaanmu sepenuhnya karena dengan satu standar engkau menjadi adil dan untuk pertama kalinya engkau dapat melihat langsung ke dalam kebenaran, sebagaimana adanya. “OBJEK DAN KEINGINAN ADA DI DALAM DIRIKU SEBAGAIMANA JUGA DI DALAM DIRI ORANG LAIN. MENERIMANYA, IZINKAN MEREKA (OBJEK & KEINGINAN ITU) DITRANSFORMASIKAN.

Apa yang kita lakukan? Kita menerima bahwa mereka ada di dalam orang lain. Apa pun yang salah ada pada orang lain; apa pun yang benar ada di dalam dirimu. Lalu bagaimana engkau bisa berubah? Engkau sudah berubah. Engkau berpikir bahwa engkau sudah baik dan orang lain adalah buruk; dunia yang membutuhkan transformasi, bukan engkau. Itulah sebabnya selalu ada pemimpin, gerakan, nabi. Mereka terus menangis dari atap rumah untuk mengubah dunia, untuk menciptakan revolusi, dan kita telah membuat revolusi dan revolusi dan tidak ada yang berubah.

Manusia tetap sama dan bumi masih tetap dalam penderitaan yang sama. Hanya wajah dan label yang berubah, tapi penderitaan terus berlanjut. Ini bukan pertanyaan tentang bagaimana mengubah dunia. Dunia ini tidak salah; engkau yang salah. Pertanyaannya adalah bagaimana mengubah dirimu sendiri: “Bagaimana mengubah diriku?” adalah pencarian agama. “Bagaimana mengubah orang lain?” adalah politik. Tapi politisi berpikir dia baik-baik saja; benar, ia adalah model bagaimana seluruh dunia seharusnya. Dia

adalah model, dia adalah idealnya, dan itu terserah kepadanya untuk mengubah semuanya.

Apa pun yang orang religius lihat di dalam diri orang lain, dia juga melihatnya di dalam dirinya sendiri. Jika ada kekerasan, ia segera bertanya-tanya apakah kekerasan ada dalam dirinya atau tidak. Jika ada keserakahan, jika dia melihat keserakahan di suatu tempat, perenungan pertamanya adalah apakah keserakahan yang sama ada dalam dirinya atau tidak. Dan semakin dia mencari semakin dia menemukan bahwa ia adalah sumber dari segala kejahatan. Maka itu bukan pertanyaan tentang bagaimana mengubah dunia; itu adalah pertanyaan tentang bagaimana untuk mengubah diri sendiri. Dan perubahan dimulai saat engkau menerima satu standar. Maka engkau sudah sedang berubah.

Jangan mengutuk orang lain. Aku tidak bermaksud mengatakan 'hakimilah dirimu sendiri' - tidak! Hanya saja, jangan mengutuk orang lain. Dan jika engkau tidak mengutuk orang lain, engkau akan memiliki belas kasihan yang mendalam kepada mereka, karena masalah yang sama ada di sana. Jika seseorang melakukan dosa, dosa di mata masyarakat, engkau mulai mengutuk dia, tidak pernah berpikir bahwa engkau juga memiliki benih untuk melakukan dosa itu dalam dirimu. Jika seseorang melakukan pembunuhan engkau mengutuknya, tetapi tidakkah engkau selalu berpikir untuk membunuh seseorang, untuk membunuh? Tidakkah benih potensial itu selalu ada? Orang yang telah melakukan pembunuhan itu bukan pembunuh sesaat sebelumnya, tapi benihnya ada di sana. Dan benihnya ada dalam dirimu juga. Sesaat kemudian, siapa tahu? Engkau mungkin seorang pembunuh. Jadi jangan mengutuk dia. Sebaliknya, terimalah. Kemudian engkau akan merasakan kasih sayang yang mendalam kepadanya karena apa pun yang telah dilakukannya, dapat dilakukan orang mana pun; engkau mampu melakukannya.

Pikiran yang tidak-mengutuk akan memiliki belas kasihan; pikiran yang tak-mengutuk akan memiliki penerimaan yang mendalam. Dia tahu bahwa itu adalah bagaimana manusia itu dan bahwa "inilah bagaimana aku." Lalu seluruh dunia akan menjadi hanya bayangan dari dirimu sendiri. Ini akan menjadi cermin. Kemudian setiap wajah menjadi cermin untukmu; engkau melihat dirimu dalam setiap wajah.

"OBJEK DAN KEINGINAN ADA DI DALAM DIRIKU SEBAGAIMANA JUGA DI DALAM DIRI ORANG LAIN. MENERIMANYA, IZINKAN MEREKA (OBJEK & KEINGINAN ITU) DITRANSFORMASIKAN. Penerimaan menjadi perubahan (transformasi). Ini sulit untuk dipahami karena kita selalu menolak, dan kemudian juga kita tidak bisa mengubah apa-apa. Engkau memiliki keserakahan, tapi engkau menolaknya. Tidak ada yang ingin memikirkan dirinya sendiri serakah. Engkau bernafsu seksual, tapi engkau menolaknya. Tidak ada yang ingin merasa dirinya sendiri bernafsu seksual. Engkau marah, engkau

memiliki kemarahan, tapi engkau menolaknya. Engkau menciptakan tampilan yang baik (terlihat baik), dan engkau mencoba untuk membenarkannya. Engkau tidak pernah merasa bahwa engkau marah atau bahwa engkau adalah kemarahan.

Tapi penolakan tidak pernah mengubah apa-apa. Penolakan hanya menekan, dan yang ditekan menjadi lebih kuat. Ia bergerak ke akarmu, ke alam bawah sadar dalam dirimu, dan itu mulai berfungsi dari sana. Dan dari kegelapan alam bawah sadar ia menjadi lebih kuat. Engkau tidak dapat menerimanya sekarang karena engkau bahkan tidak sadar akan hal itu. Penerimaan membawa segalanya naik. Tidak perlu untuk menekan.

Engkau tahu engkau serakah, engkau tahu engkau memiliki kemarahan, engkau tahu engkau bernafsu seksual, dan engkau menerima mereka sebagai fakta alami tanpa kutukan apa pun. Tidak perlu untuk menekan mereka. Mereka datang ke permukaan pikiran, dan dari permukaan pikiran mereka dapat dibuang dengan sangat mudah. Dari pusat yang dalam mereka tidak bisa dibuang. Dan ketika mereka berada di permukaan engkau selalu sadar akan mereka, tetapi ketika mereka berada di alam bawah sadar engkau menjadi tidak sadar. Dan penyakit yang engkau sadari bisa disembuhkan; penyakit yang engkau tidak sadari tidak bisa disembuhkan.

Bawalah semuanya ke permukaan. Terimalah kemanusiaanmu, kebinatanganmu. Apa pun yang ada di sana, terimalah itu tanpa kutukan apapun. Itu ada, dan sadarilah hal itu. Keserakahan ada di sana; jangan mencoba untuk membuat itu bukan-keserakahan. Engkau tidak bisa. Dan jika engkau mencoba untuk membuatnya bukan-keserakahan, engkau hanya akan menekannya. Ketidak-keserakahanmu akan hanya menjadi bentuk lain dari keserakahan dan tidak ada yang lain. Jangan mencoba untuk mengubahnya ke yang lain; engkau tidak dapat mengubahnya. Jika engkau ingin mencoba untuk mengubah keserakahan, apa yang engkau lakukan? Dan pikiran serakah bisa tertarik hanya terhadap ide dari ketidak-keserakahan jika keserakahan selanjutnya menjadi mungkin melaluinya.

Jika seseorang mengatakan bahwa “jika engkau meninggalkan semua kekayaanmu, engkau akan diizinkan ke dalam Kerajaan Tuhanku,” maka engkau bahkan dapat meninggalkannya. Keserakahan yang berikutnya menjadi mungkin. Ini adalah penawaran. Keserakahan tidak harus menjadi ketidak-keserakahan; keserakahan harus melampauinya. Engkau tidak dapat mengubahnya.

Bagaimana pikiran kekerasan bisa menjadi tanpa-kekerasan? Jika engkau memaksakan diri untuk menjadi tanpa-kekerasan, ini akan menjadi kekerasan terhadap dirimu sendiri. Engkau tidak dapat mengubah yang satu ke yang lain, engkau hanya dapat menyadari dan menerimanya. Terimalah keserakahan sebagaimana adanya. Dengan penerimaan tidak berarti bahwa tidak perlu untuk mengubahnya. Dengan penerimaan yang

dimaksudkan hanya bahwa engkau menerima kenyataannya, fakta alaminya, sebagaimana adanya. Kemudian masuklah dalam kehidupan dan tahu benar bahwa keserakahan ada di sana. Lakukan apa pun yang engkau sedang lakukan, ingat dengan baik bahwa keserakahan ada di sana. Kesadaran ini akan mengubahmu (mentransformasikanmu). Ia berubah karena dengan sengaja engkau tidak bisa menjadi serakah, dengan sengaja engkau tidak bisa marah.

Untuk kemarahan, untuk keserakahan, untuk kekerasan, ketidaksadaran merupakan syarat dasarnya, persis seperti engkau tidak bisa dengan sengaja meminum racun, persis seperti dengan sengaja engkau tidak dapat meletakkan tanganmu ke dalam api. Tanpa sengaja engkau bisa meletakkannya. Jika engkau tidak tahu apakah nyala itu, apakah api itu, engkau dapat meletakkan tanganmu di dalamnya. Tapi jika engkau tahu bahwa api membakar, engkau tidak bisa meletakkan tanganmu di dalamnya.

Semakin “rasa-tahu”mu tumbuh, semakin keserakahan menjadi api dan kemarahan menjadi racun. Mereka hanya menjadi tidak mungkin. Tanpa penindasan apa pun, mereka menghilang. Dan ketika keserakahan menghilang tanpa ideal dari tanpa-keserakahan, ia memiliki keindahannya tersendiri. Ketika kekerasan menghilang tanpa membuatmu tanpa-kekerasan, ia memiliki keindahannya tersendiri.

Jika tidak seorang yang tanpa-kekerasan adalah sangat kejam. Kekerasan itu tersembunyi di sana, dan engkau dapat memiliki kilasan dari tanpa-kekerasannya juga. Dia akan memaksakan tanpa-kekerasannya pada dirinya sendiri dan pada orang lain dengan cara yang sangat kejam. Kekerasan itu telah menjadi halus.

Sutra ini mengatakan bahwa penerimaan adalah perubahan (transformasi), karena melalui penerimaan kesadaran menjadi mungkin.